

## હાર્ટઅટેક અટકાવો

નવા સંશોધનોથી હૃદયરોગના હુમલા વિશેના જ્ઞાનમાં ઘણો વધારો થયો છે. પહેલાં એમ મનાતું હતું કે, રક્તવાહિનીઓમાં વર્ષો સુધી થતા કોલેસ્ટરોલના જમાવને લીધે એ સાંકડી થયા કરે છે એને પરિણામે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ સંપૂર્ણપણે રૂંધાઈ જવાથી હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. પરંતુ છેલ્લી માહિતી એમ સ્પષ્ટ સૂચવે છે કે મોટા ભાગના હૃદયરોગના હુમલા ધીમે ધીમે સાંકડી બનતી ધમનીઓને કારણે થતા નથી. એમ્બ્રોઝ, લીટલ અને એમના સાથીઓએ કરેલાં સંશોધનો બતાવે છે કે મોટા ભાગે આવા હુમલા પચાસ ટકાથી ઓછી રૂંધાયેલી ધમનીઓમાં આવે છે. ઇંગ્લેન્ડના ડૉ. માર્કલ ડેવિસના સંશોધન અનુસાર હાર્ટઅટેકથી મરણ પામેલા દર્દીઓમાં પચાસ ટકાથી ઓછી સાંકડી થયેલી ધમનીઓમાં પ્રમાણમાં નાના પ્લેક (છારી) ઉપર લોહીનો મોટો ગહો બાજેલો હોય છે. ત્યારે એમ પણ જાણવા મળ્યું કે કોઈ પ્રક્રિયાને પરિણામે પ્લેકમાં તડ પડે છે કે તૂટે છે. એ તડ પડતાં ધમનીની દીવાલમાં જ્યાં પ્લેક ચોંટ્યો છે ત્યાં ઈજા થતાં દીવાલમાંથી લોહી ઝરે છે અને એ લોહીને ઝરતું બંધ કરવા ધમનીમાં વહેતા લોહીમાં રહેલા પ્લેટલેટ કણો ધસી આવતાં લોહીનો ગહો જામે છે. આ ગહાથી ધમનીમાં અચાનક અવરોધ ઉત્પન્ન થતાં હૃદયરોગનો તીવ્ર હુમલો આવે છે. લોહીનો ગહો જો પ્રમાણમાં નાનો હોયતો એ સરકીને નાની ધમનીમાં અટકતાં હૃદયરોગના નાના હુમલામાં પરિણમે છે. મહત્વનો પ્રશ્ન પ્લેકમાં તડ પડવાના એટલે કે પ્લેકને અસ્થિર કરનારા પરિબળોને ઓળખવાનો છે. આ અંગે વિવિધ દિશાઓમાં થયેલા સંશોધનોમાં કેટલાક પ્લેક નરમ અને બીજા પ્લેક રેસાયુક્ત અને સખત જણાયા છે. સામાન્ય રીતે નરમ પ્લેક મોટા પ્રમાણમાં

કોલેસ્ટરોલ ધરાવે છે. કોલેસ્ટરોલ ધમનીની દીવાલને ચોંટેલો હોય છે. તેના પર પાતળું રેસાયુક્ત આવરણ (Cover) હોય છે. આ આવરણ જો તૂટી જાય અથવા ફાટી જાય તો ધમનીમાંથી લોહી કોલેસ્ટરોલ ઉપર વહેવા માંડે છે અને એને વહેતું અટકાવવા ગંઠાવાની પ્રક્રિયા લોહીમાં ફરતા પ્લેટલેટ્સ ધમનીની ઈજા પામેલ તૂટેલી દીવાલ તરફ ધસી જવાને પરિણામે થાય છે. જો નવા નરમ પ્લૅકને બનતો અટકાવી શકીએ અને બની ગયેલા પ્લૅકને સ્થિર રાખી શકીએ તો કદાચ આપણે ઘણા હાર્ટઅટેક અને એકાએક થતા મૃત્યુને અટકાવી શકીએ.

પ્લૅકને બનવાના અને એમાં તડ પડવાના એટલે કે પ્લૅક અસ્થિર થવાના કારણભૂત પરિબલોમાં એક કોલેસ્ટરોલ છે. હૃદય માટે જીવલેણ એવું LDL કોલેસ્ટરોલ સોફ્ટ પ્લૅકનું મુખ્ય અંગ છે. આરોગ્ય માટે ઉપકારક HDL કોલેસ્ટરોલ લોહીમાંથી LDL કોલેસ્ટરોલને લિવરમાં લઈ જઈ તેનો નિકાલ કરે છે. એટલે આદર્શ રીતે, નરમ પ્લૅકને બનતો અટકાવવા લોહીમાં HDL કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શક્ય એટલું ઊંચું અને LDL કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શક્ય એટલું નીચું હોવું જોઈએ.

મોટા ભાગે ઓછી ચરબીવાળા અને રેસાયુક્ત એવા અનાજ, શાકભાજી, કઠોળ અને તાજા ફળોના આહારથી તે જાળવી શકાય છે. કોલેસ્ટરોલને નિયંત્રિત કરી પ્લૅક ફાટવાના જોખમને ઘટાડનારા બીજા પરિબલોમાં ધૂમ્રપાન ન કરવું, તંદુરસ્ત વજન જાળવવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, લોહીનું ઊંચું દબાણ અને ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં રાખવા એ મુખ્ય છે. કેટલાક લોકો આહારમાં કાળજી રાખવા છતાં કોલેસ્ટરોલને પૂરતા પ્રમાણમાં નીચું લાવી શકતા નથી. આવા લોકોને કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાની દવાઓથી લાભ થાય છે. કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાની ઘણી અસરકારક અને બિનજોખમી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. આ દવાઓ પૂરતી માત્રામાં લેવાથી છાતીના અસ્થિર અને અસહ્ય દુઃખાવાના (unstable angina) દર્દીઓમાં નરમ પ્લૅકને સ્થિર કરે છે. જેમને હૃદયરોગ થવાનું ઘણું જોખમ હોય તેવા દરેક દર્દીને નરમ પ્લૅક બનતો અટકાવવા આ દવાઓ આપવી જોઈએ. જેમના નજીકના કુટુંબીજનને 60 વર્ષથી ઓછી ઉમરે હૃદયરોગ થયો હોય, ધૂમ્રપાન કરનારા, લોહીના ઊંચા દબાણવાળા, ડાયાબિટીસથી પીડાતા અને જેઓને હૃદયરોગનો હુમલો એક વખત થઈ ચૂક્યો છે એ બધા ઘણા જોખમી

વલણવાળા ગણાય. નરમ પ્લેકને થતો અટકાવનારી કે તેને સ્થિર કરનારી કોલેસ્ટરોલ ઘટાડનાર દવાઓના ઉપયોગથી હાર્ટએટેકનું જોખમ ઘટે છે અને બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી જેવી ખર્ચાળ અને ભારે સારવાર લેવાની જરૂર પણ ઓછી થઈ શકે છે.

નરમ પ્લેક બનવાના અને તડ પડવા કે તૂટી જવાનાં કારણોમાં LDL કોલેસ્ટરોલમાં ઓક્સિજનનું વધુ પડતું પ્રમાણ, લોહીનું ઊંચુ દબાણ અને જંતુજન્ય ચેપ વગેરે મુખ્ય છે. લોહીમાં રહેલો ઓક્સિજન, ઓક્સીડેશનથી કોલેસ્ટરોલને ચીકણો બનાવી ધમનીની દીવાલને ચોંટી જાય એવો કરી દે છે. લોહીનું ઊંચુ દબાણ ધમનીની નાજુક દીવાલોને નુકસાન પહોંચાડે છે. જંતુઓથી પ્રસરતો ચેપ સોજો ઉત્પન્ન કરી પ્લેકને નબળો અને અસ્થિર બનાવે છે. શારીરિક કે માનસિક તનાવ પ્લેકના તૂટવામાં (rupture) મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તનાવ પ્લેટલેટ્સની ચીકણ વધારીને લોહીનો ગહો જામવાની શક્યતામાં પણ વધારો કરે છે. અનુકંપી તંત્રને મંદ કરનાર બીટા બ્લોકર દવાઓ હાર્ટએટેક અટકાવવા આપવામાં આવે છે.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર જેવો કે વજનમાં ઘટાડો, તમાકુનું સેવન બંધ કરવું અને નિયમિત કસરત વગેરે ઉપકારક કોલેસ્ટરોલ HDLનું પ્રમાણ વધારે છે, અને જ્યાં સુધી વજન ઘટાડો જળવાઈ રહે ત્યાં સુધી HDL વધેલું રહે છે. વજન વધતાં HDL પાછું ઘટે છે. આમ, વજનના થોડા વધારાથી પણ કોરોનરી હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે. (જોકે આહારમાં કેલરી ખૂબ ઓછી કરીને વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે ત્યારે કેલરીના આકરા નિયંત્રણ સમયે થોડા સમય માટે જ્યાં સુધી વજન સ્થિર થાય ત્યાં સુધી HDLનું પ્રમાણ ઘટે છે.

ધૂમ્રપાન બંધ કર્યાના સાઠ દિવસ પછી HDLનું પ્રમાણ વધે છે અને ધૂમ્રપાન ફરી પાછું શરૂ કરતાં સાઠ દિવસ પછી ફરી ઘટવા માંડે છે. ટૂંકમાં, કોરોનરી હૃદયરોગની સફળ સારવાર માટે આજપર્યંત કોરોનરી ધમનીઓની દીવાલ કોલેસ્ટરોલ જામવાને લીધે કેટલી સાંકડી થઈ છે એનું એન્જિયોગ્રાફીમાં નિદાન કરી અને પહોળી કરવા માટે અથવા તો બાયપાસ કરી લોહીનું પરિભ્રમણ પ્રસ્થાપિત કરવાની દિશામાં જ બધા પ્રયત્નો થયા. આજે સમજાય છે કે હૃદયરોગના તીવ્ર હુમલાનું અને એકાએક મરણનું કારણ રક્તવાહિનીની દીવાલમાં

બાઝતો નરમ પ્લૅક છે જે ધમનીઓમાં ભાગ્યે જ અવરોધ ઉભો કરે છે અને જેમાં તડ પડતાં અને ત્યાં લોહીનો ગઢાં બાઝતાં હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. માટે કોરોનરી હૃદયરોગની સારવારમાં આજે અતિ મહત્વનું એ છે કે આપણે નરમ પ્લૅકને બનતાં અને અસ્થિર થતાં અટકાવીએ. કેવળ સાંકડી થયેલી ધમનીઓનો ઉપાય પૂરતો ન કહેવાય.

ઉપર જણાવેલ સંશોધનોથી 1991થી ચાલતા હૃદયરોગના દર્દીઓ માટેના અમારા સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમના લાભ વિશે નવો પ્રકાશ અને દૃષ્ટિ મળ્યાં છે. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારાઓમાં જે નિયમિત રીતે એને અનુસરે છે એમનું ઉપકારક HDL કોલેસ્ટરોલ ઊંચું રહે છે. 60 વર્ષથી ઓછી ઉંમરવાળા સભ્યોમાં છાતીનો અસહ્ય દુઃખાવો (unstable angina), હાર્ટએટેકનો ફરી વારનો હુમલો અને એકાએક મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું જોવા મળ્યું છે.

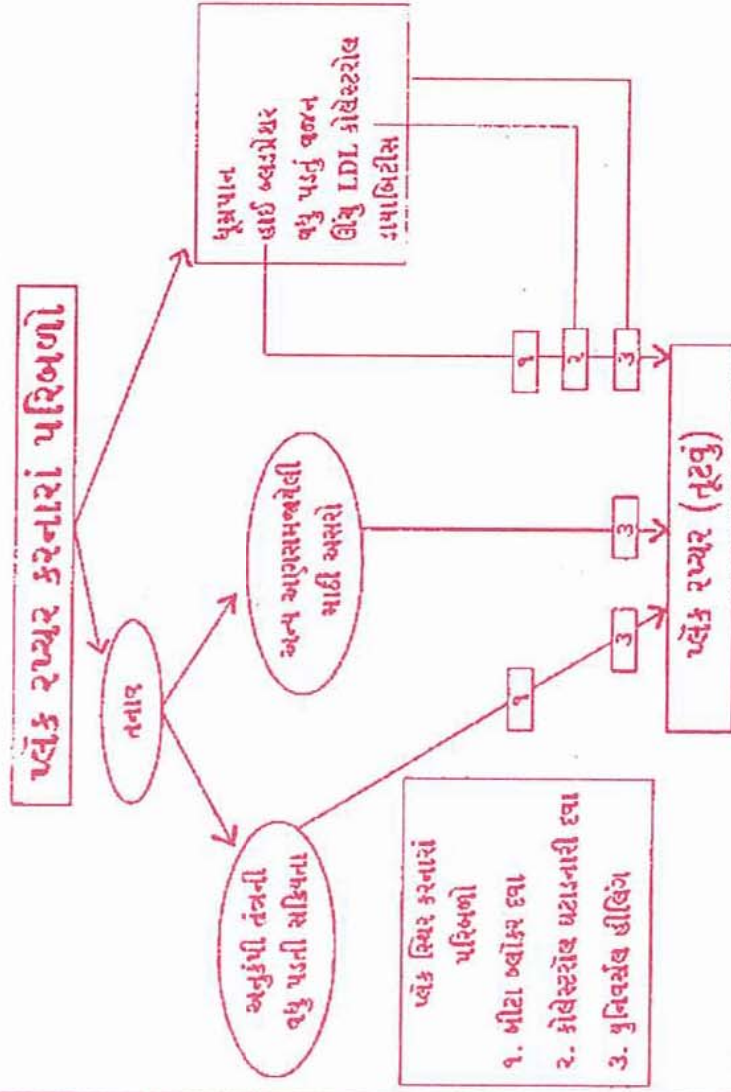
આ તબક્કે, યોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિનું આપણને કૃતજ્ઞતાપૂર્વક સ્મરણ થાય છે. એમણે ઉદરપટલ દ્વારા શ્વાસ, શ્વાસન અને ધ્યાન જેવી સરળ યોગક્રિયા દ્વારા અનુકંપી તંત્રને નિયંત્રણમાં રાખવાથી મહત્વનો લાભ થાય છે એ સૌ પ્રથમ સમજાવ્યું હતું. આયુર્વેદના જનક મહર્ષિ ચરકનું યોગદાન પણ આજે પ્રસ્તુત છે. એમણે હંમેશા સારવારમાં સમગ્રલક્ષી અભિગમ ઉપર ભાર મૂક્યો હતો. પરંપરાગત એલોપથીમાં પણ હવે સમગ્રલક્ષી સારવારનું મહત્વ સમજાવા માંડ્યું છે. પરંપરાગત એલોપથીના ક્ષેત્રમાં સંશોધનક્ષેત્રે થઈ રહેલી અદ્ભૂત પ્રગતિના સંદર્ભમાં એલોપથીના પિતા હિપોક્રેટીસનો બોધ આજે ઘણો મહત્વનો બન્યો છે. એમણે સમજાવ્યું કે, માનવશરીરમાં રોગનિવારણની સ્વાભાવિક શક્તિ રહેલી છે અને સારા ડૉક્ટરનું મુખ્ય કાર્ય એ શક્તિને પુષ્ટ કરવાનું છે. એમનો વિશિષ્ટ બોધ એ હતો કે દર્દીની સારવાર દરમિયાન ડૉક્ટરની ઉત્કૃષ્ટ ફરજ દર્દીને કોઈપણ રીતે નુકસાન ન થાય એ જોવાની છે. રોગ મટે નહીં કે કાબુમાં ન આવે તો ભલે, પણ સારવારથી દર્દીને જરા પણ નુકસાન નહીં થાય એ માટે સંપૂર્ણ તકેદારી રાખવી જોઈએ.

કોરોનરી હૃદયરોગ વિશે અમેરિકા અને યુરોપમાં થયેલા બધા સંશોધનો નિર્વિવાદ સૂચવે છે કે અનુકંપી પ્રક્રિયાને મંદ કરતી બીટા બ્લોકર દવાઓ હૃદયરોગના હુમલાને ફરી થતો

અટકાવે છે. એ છતાં, બીટા બ્લોકરથી શારીરિક અને માનસિક તનાવ વધવાથી ઉદ્ભવતી બધી ખરાબ અસરોને દૂર કરી શકાતી નથી. અમારો કાર્યક્રમ એક અનોખા પ્રકારનો બીટા બ્લોકર પુરવાર થયો છે. એ બીટા બ્લોકરની જેમ તનાવજન્ય અનુકંપી તંત્ર (sympathetic activity)ને મંદ કરે છે અને વધુમાં કોઈપણ પ્રકારની આડઅસર વિના. એ ઉપરાંત તનાવથી ઉદ્ભવતાં અન્ય પરિબળો જે નરમ પ્લેકને અસ્થિર કરે છે અને જેના પર દવાઓ અસરકારક નથી તેને પણ એ અંકુશમાં રાખે છે.

તનાવથી ઉદ્ભવતાં બધા હાનિકારક પરિબળો વિશે હજુ પૂરેપૂરી જાણકારી મળી નથી ત્યારે તનાવથી ઉદ્ભવતાં દરેક પ્રકારના પરિબળો, જે નરમ પ્લેકને અસ્થિર કરવામાં મુખ્ય રીતે જવાબદાર છે, અને સ્થિર કરવા માટે એટલે કે હાર્ટએટેક આવતો અટકાવવા માટે આ પ્રોગ્રામ એક સંગીન અને અત્યંત સફળ સાધન બની રહે છે. એ ઉપરાંત કાર્યક્રમના અનેક ફાયદા છે. એ વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે છે અને વ્યક્તિમાં કોઈપણ ગુમાવ્યાની લાગણી પેદા કર્યા વિના સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન જીવવાની પ્રેરણા બક્ષે છે. હૃદય અને શરીરના સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માટે ઝેર સમાન પુરવાર થયેલ અળગાપણું, સ્વભાવની ઉગ્રતા, સ્વકેન્દ્રીપણું અને ટીકાત્મક વલણ જેવાં પરિબળો સામે પણ એ રક્ષણ આપે છે.

હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અને રોગપ્રતિકારક તંત્રના રોગોમાં ખામીવાળા જિન કારણભૂત હોવાનું માનવામાં આવે છે. જિન આસપાસના વાતાવરણનાં પરિબળો (દા.ત. શારીરિક અને માનસિક તનાવ)ની અસરના પરિણામે DNAની પ્રતિકૃતિમાં ફેરફાર થવાથી માનવીના તંદુરસ્ત જિન પણ ખામીવાળા બની શકે. યુનિવર્સલ હીલિંગ યોગ કાર્યક્રમ તંદુરસ્ત જિનને વિકૃત (mutation) થતાં અટકાવે છે. આ કાર્યક્રમ હૃદયરોગની સારવાર માટેનો એક સંકલિત સર્વગ્રાહી અભિગમ ધરાવે છે. હૃદયરોગની આધુનિક સારવારના એક મહત્વના અંગ તરીકે આ કાર્યક્રમ તબીબી અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન પામવો જોઈએ.



યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ વ્યક્તિની આંતરશક્તિ જાગ્રત કરીને પ્લેકને અસ્થિર કરનારાં જથ્થાં પરિભળોને અંકુશમાં રાખે છે.

## ડૉ. રમેશ આઈ. કાપડિયા

M.R.C.P. (કાર્ડિયોલોજી), F.R.C.P. (એડિન.)

36, જૈન સોસાયટી, એલિસાબ્રિજ,

અમદાવાદ - 380006

ફોન : (079) 26578025

[www.universalhealing.org](http://www.universalhealing.org)

: વિશેષ માહિતી માટે :

શ્રી નંદલાલ ટી. શાહ

E-mail : [nandlaltshah@yahoo.com](mailto:nandlaltshah@yahoo.com)

: સૌજન્ય :

શાંતિનિકેતન પ્રતિષ્ઠાન

(સ્વ. શાંતિલાલ ભાણજીભાઈ દોશી પરિવાર

ભાદરગઢ-કચ્છવાલા હાલે દુબઈ)

આ માહિતી જાણકારી માટે છે. સારવાર માટે દર્દીએ પોતાના ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.